

СИСТЕМА ЗДОРОВЬЯ НИШИ

Кацудзо Ниши

ОЗДОРОВЛЕНИЕ
СОСУДОВ И КРОВИ



КЛАССИКА
ОЗДОРОВЛЕНИЯ

ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА



Кацудзо Ниши
Оздоровление сосудов и крови
Серия «Система здоровья Ниши»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=180100
Кацудзо Ниши. Оздоровление сосудов и крови: Вектор; Санкт-Петербург; 2008
ISBN 978-5-9684-1149-5

Аннотация

Японский профессор К. Ниши создал уникальную Систему Здоровья, представляющую собой целую философию образа жизни – жизни согласно законам природы. Сегодня читателям представляются его методики, направленные на оздоровление крови и сосудов. Это не случайно, ведь, по мнению автора, «здоровье человека зависит от того, как обращается кровь по сосудам, насколько беспрепятственно протекает она, какова скорость и сила ее движения, насколько совершенен ее состав». Инфаркт, атеросклероз, инсульт, варикозное расширение вен и множество других заболеваний поможет вам победить Система Здоровья К. Ниши.

Содержание

ПРЕДИСЛОВИЕ	4
ЧТО ТАКОЕ ЗДОРОВЬЕ И ЧТО ТАКОЕ БОЛЕЗНЬ	6
ЦЕЛИТЕЛЬНЫЕ СИЛЫ ВНУТРИ НАС	9
НОРМАЛЬНОЕ КРОВООБРАЩЕНИЕ – «РЕКА ЖИЗНИ»	11
ОЗДОРОВЛЕНИЕ ДВИЖЕНИЕМ	15
СИЛА ВИБРАЦИИ	16
Бег на месте	17
Медитативный бег	17
Упражнение «Оживление капилляров»	18
ЕСЛИ БОЛИТ СЕРДЦЕ – ЛЕЧИТЕ НОГИ	20
Упражнение «Тростник на ветру» (рис. 2)	20
Массаж с помощью орехов	20
ЗДОРОВЬЕ ПОЗВОНОЧНИКА – ЗДОРОВЬЕ СОСУДОВ	22
Упражнение «Листок» (рис. 3)	22
Упражнение «Ветка ивы» (рис. 4)	23
Упражнение «Тетива лука» (рис. 5)	24
Упражнение «Гибкая лоза» (рис. 6)	25
ГАРМОНИЯ – ОСНОВА ЗДОРОВЬЯ	27
Упражнение «Смыкание ступней и ладоней»	27
Конец ознакомительного фрагмента.	28

Кацудзо Ниши

Оздоровление сосудов и крови

ПРЕДИСЛОВИЕ

Я родился слабым и болезненным ребенком. Диагнозы, поставленные врачами, не оставляли мне никаких шансов; моим родителям было прямо и недвусмысленно сообщено, что я вряд ли доживу до 20 лет. Печать смерти, которой отметила меня медицина в столь юном возрасте, довлела над моим детством и отрочеством, делая меня одиноким, нелюдимым, замкнутым и несчастным. Сверстники избегали меня, слабого и обреченного, и я был целыми днями предоставлен сам себе. Одиночество сделало меня поистине мыслителем. Я думал о жизни и о смерти, и иногда подлинные озарения посещали меня. Я понимал, что моим беззаботным сверстникам не приходили в голову те мысли, которые посещали меня; что они живут более поверхностно и не углубляются в суть вещей и явлений, как это делаю я. Тем горше было у меня на душе: я не мог смириться с тем, что мой ум, мои способности, которые я явственно ощущал в себе, мои склонности к философским размышлениям, мои суждения, мои мысли, мои озарения – все это обречено погибнуть вместе со мной всего лишь через каких-нибудь несколько лет и, значит, никогда не сможет реализоваться.

В этом я видел какую-то чудовищную несправедливость, я ощущал, что здесь что-то не так, и все мое существо восставало против всех зловещих диагнозов. Я должен, должен, должен жить!

Я не мог больше доверять врачам, я не мог надеяться на них – ведь они отказались от меня, оставив меня один на один с неминуемо приближающейся смертью. Путь за помощью к медицине был закрыт. Мне не оставалось ничего другого, как искать новые пути к исцелению. И я начал нащупывать их в самом себе. Я начал искать их в окружающем меня мире, в природе, во всей Вселенной.

Подростком я привык подолгу сидеть в одиночестве на берегу моря, встречая рассветы и закаты. Я смотрел на небо и облака, наблюдал за игрой красок на морской поверхности и ощущал каждой клеткой своего тела красоту окружающего мира. Я восхищался его законченным совершенством и гармонией. Я видел, что в мире все прекрасно. Я наблюдал за животными и растениями и видел, что в мире ни одно существо не страдает так, как человек. Если животное болеет, оно ищет ту траву, которая его излечит, но при этом не мучается мыслями о том, как оно больно и несчастно. Если животное старится, оно достойно и как должное принимает это, не переживая из-за того, что ему много лет, что седеет его шерсть, слабеют его зубы и стачиваются когти. Если животному приходит время умирать, оно уходит в какое-нибудь потаенное место, прячется там и тихо отходит в мир иной, не страдая перед этим от душевных мук из-за того, что приближается смерть. Несчастен в этом мире только человек – только его жизнь, вся от начала до конца, пронизана болью, мукой, страданиями...

Но вместе с тем в особенные моменты озарений я ощущал, что и я сам – частичка этого мира, частичка Природы, что я неразрывно связан с миром, Природой, всей Вселенной. Я мог ощутить себя одновременно и небом, и облаком, и горой, и морем. Я разговаривал с животными и растениями, и мне казалось, что я понимаю их язык. Но почему же тогда, если весь окружающий мир совершенен, гармоничен, прекрасен, – почему же я, его маленькая частичка, обречен на страдания, болезни, почему я несчастен и должен умереть в столь юном возрасте? Этот вопрос не давал мне покоя ни днем, ни ночью. Я думал об этом до тех пор, пока не понял: если я – часть Природы, мира, Вселенной, то надо искать помощи не у врачей и не у лекарств, а у самой Природы, у самой Вселенной. Я – дитя Природы, а любящая мать

никогда не откажет в помощи своему возлюбленному чаду. Надо изучать жизнь Природы, изучать ее законы и, следуя этим законам, становиться таким же здоровым и гармоничным, как сама Природа.

И я отправился в долгий путь познания, результатом которого стала Система здоровья. Эта Система – не мое собственное изобретение, она появилась вследствие тщательного, всестороннего изучения, анализа и экспериментальной проверки на практике всего огромного опыта, накопленного человечеством в области естественных методов оздоровления. Эта система помогла мне выжить и выздороветь без помощи врачей и лекарств. Эта система появилась не сразу, на ее создание потребовалось много лет. Но каждый шаг на пути познания был шагом к здоровью. Я собрал, изучил и систематизировал все лучшее, что известно человечеству о здоровье и исцелении. Вопросы оздоровления стали главным делом моей жизни. Мой труд не пропал даром. Я начал пропагандировать и применять на практике для помощи другим людям принципы Системы здоровья, основанной на использовании целительных сил, заложенных в человеческом организме самой природой.

ЧТО ТАКОЕ ЗДОРОВЬЕ И ЧТО ТАКОЕ БОЛЕЗНЬ

В поисках своих путей здоровья первое, о чем я задумался, был вопрос: почему медицина лишь борется с болезнями, и совершенно не заботится о том, как привести организм к здоровому состоянию, восстановить и поддержать здоровье? Ведь между этими понятиями – восстановить здоровье и лечить болезнь – очень большая разница! Врачи исходят из болезни, а не из здоровья; болезнь становится для них точкой опоры в процессе исцеления, а не здоровье! Признаки здоровья не изучаются в медицинских институтах; от студентов-медиков не требуют, чтобы они изучали здоровых людей. Профессора медицины никогда не читают лекций о том, что такое здоровье – они постоянно говорят о болезнях. Получается, что медицина просто не знает, что такое здоровье! Как же можно вылечить человека, то есть привести его к здоровью, не зная, что же это такое – здоровье?

Медицина не задумывается о том, что такое здоровье. Поэтому она очень часто лечит одно – и калечит другое. Медицина пытается справиться с болезнями – одной, другой, третьей – не приводя при этом к состоянию здоровья весь организм в целом. К сожалению, сегодня даже в Японии традиционную восточную медицину забывают: ее все более напористо вытесняет медицина западная, то есть медицина, которая подходит к человеку очень механистично, рассматривает его как набор отдельных органов, а не как единое, целостное, слитое с природой существо.

На Востоке медицина никогда не была чем-то отдельным, обособленной отраслью знаний, которая занимается только организмом в отрыве от всех остальных составляющих сложного «устройства», которым является человек. Разве можно исцелить организм, не меняя самого образа жизни человека, не перестроив восприятие мира на более гармоничный лад, не заменив мрачные, черные мысли на хорошие и светлые? Это невозможно, невозможно в принципе. И на Востоке всегда знали это. Поэтому традиционная восточная медицина неотделима от восточной философии, проповедующей особый образ жизни – образ жизни в спокойствии, гармонии, единстве с природой. На основе этой философии построено и китайское искусство гармонизации пространства – фэн-шуй, безграничные возможности которого еще не известны западной цивилизации [Лекции К. Ниши (1884 – 1959) были прочитаны в начале XX века. – *Примеч. ред.*], на этом основана и японская система питания – макробиотика, да и всевозможные боевые искусства, из глубокой древности дошедшие до наших дней...

Но Запад с его сугубо прагматическим настроем, с его подходом к человеку как к бездушному механизму пока не хочет знать этого, не хочет думать об этом. Западные врачи думают, что с человеком можно обращаться как с машиной: где-то смазать, где-то закрутить гайку, где-то подтянуть пружинку – и все будет в порядке. Но не будет, не будет порядка в неотлаженном механизме, пока не засветится в нем истинно человеческая душа – прекрасная, гармоничная, единая с природой...

Запад совсем не хочет учитывать вот эту столь неуловимую, столь тонкую и эфемерную субстанцию – человеческую душу. Но пройдет еще лет пятьдесят – и Запад вынужден будет вспомнить о душе [Теперь мир уже знает, что так все и случилось. – *Примеч. ред.*]. Запад вынужден будет искать истину в восточной философии и восточной медицине, потому что западная медицина в том виде, в котором она существует сейчас, неизбежно зайдет в тупик. Перестанут помогать лекарства, никакого толку не будет от самых изощренных изысков технологической мысли – всевозможных технических приспособлений и аппаратов, которые, конечно же, создаст в изобилии пытливый западный ум... Ничто из этого не поможет настоящему исцелиться бедному человеку, если он не обратится к могущественным силам Природы, не призовет их поработать на свое благо, не откроет им навстречу свою душу.

И Запад рано или поздно вынужден будет признать: человеческий организм – это не просто механический набор органов и систем. Это единая, целостная система, в которой взаимосвязано все: и тело, и мысли, и душа, и образ жизни. Если болит что-то одно – это показатель нездоровья **всего организма** в целом. Это показатель неправильного образа жизни, образа мыслей, это показатель оторванности от Природы и ее законов! Однако организм – саморегулирующаяся система. Мудрая Природа наделила его способностью самостоятельно восстанавливаться, обновляться, совершенствоваться и исправлять любые возникающие в нем неполадки. Это свойство дано человеку от рождения, даровано самой Природой. Если свойство самовосстанавливаться хорошо работает – значит, организм находится в нормальном, здоровом, правильном природном состоянии. Ведь здоровье – естественное, природой данное от рождения свойство каждого организма. Вот почему при исцелении надо идти не от болезни, а от здоровья – от того, что естественно, а не от того, что патологично и противоречит Законам Природы. Вместо того чтобы искать средства борьбы с каждой болезнью в отдельности, надо искать средства возвращения всего организма в целом к его естественному состоянию – состоянию здоровья. Ибо **не существует отдельных болезней – болен всегда организм в целом.**

Что такое гармония и совершенство Природы? Это прежде всего гармония и нормальный баланс созидательных и разрушительных сил. В природе постоянно идут процессы созидания – обновления и процессы разрушения. Природа сохраняет себя в целостности и гармонии благодаря тому, что ни один из этих двух процессов не преобладает над другим. Сколько создается, столько и разрушается – это закон. Сколько приходит нового, столько и уходит старого, и наоборот. Рождается утро – умирает ночь. Рождается закат – умирает день. Рождается ветер – умирает штиль. Рождается одна жизнь – умирает другая. Сколько приходит нового в мир, столько и уходит старого. Жизнь – это непрерывное умирание и непрерывное возрождение.

Человеческий организм – частица Вселенной, неотъемлемая часть Природы. И в нем, как и во всей Природе, действует тот же закон: сколько создается – столько и разрушается, сколько приходит – столько и уходит, сколько отмирает – столько и возрождается. Это закон жизни здорового организма. Когда соблюдается этот закон, нет и не может быть болезней.

Я рано задумался о том, что такое болезнь и откуда она приходит. От каких-то внешних причин? От грязных рук, инфекции, контактов с больными людьми, неблагоприятных условий внешней среды? Но исследования показывают, что возбудители инфекций в том или ином количестве обитают в организме абсолютно всех людей, но почему-то одни заболевают, а другие – нет. Значит, у кого-то инфекция растет и размножается и создает болезнь, а кто-то мирно сосуществует с этими микроорганизмами, несущими инфекцию, и не дает им взять власть над собой. Болезни передаются по наследству? Но ведь и наследственная болезнь когда-то у кого-то появилась впервые. Откуда?

Я пришел к выводу, что болезни – это не результат попадания в организм инфекции или полученных от родителей дурных предрасположенностей. Болезни – это лишь результат нарушения человеком Законов Природы. Только когда нарушаются Законы Природы, тогда начинают в угрожающих масштабах размножаться вредоносные микроорганизмы, тогда начинают вступать в силу дурные предрасположенности, полученные по наследству. Болезнь – не что иное, как нарушение законов Природы. А Законы эти нарушаются, когда человек начинает вести неправильный образ жизни. Неправильный образ жизни нарушает баланс между созидательными и разрушительными силами. В организм поступает больше, чем выводится, разрушается больше клеток, чем создается, уходит больше сил, чем восстанавливается. И вот тут приходит болезнь. Вернее будет сказать, что организм сам создает болезнь. И возникает она как попытка организма вернуть утраченную гармонию, восстановить нарушенный баланс созидательных и разрушительных сил. Организм создает болезнь,

ибо таким образом он ищет средства спасения! Ведь организм, как очень мудрая природная система, не может действовать себе во вред! Болезнь есть не что иное, как проявление работы Целительных Сил, заложенных в каждом организме.

Болезнь не возникает ниоткуда. Но болезнь – вовсе не кара небесная за грехи, как думают многие. Совсем наоборот. Как ни трудно, может быть, кому-то окажется в это поверить, но болезнь приходит не как враг, а как помощник. Болезнь хочет нам помочь восстановить утраченное равновесие в организме. Болезнь – единственное средство, каким организм пытается самостоятельно устранить возникающие в нем неполадки.

Таким образом, болезнь – лишь средство, с помощью которого Целительные Силы организма пытаются восстановить нарушенную гармонию. Но это и своеобразный сигнал о помощи, знак, что произошла авария и надо призывать на помощь спасателей. Болезнь сама – и сигнал об аварии и начало работы системы спасения. Так надо ли в таком случае лечить саму болезнь, как это делают медики, если болезнь – это не патология, как таковая, а сигнал бедствия и попытка самопомощи со стороны организма? Медицина пытается лечить болезнь, не догадываясь, что устраняет лишь симптомы, лишь внешние проявления неблагополучия организма, не устраняя причин. Зачем устранять симптомы, если эти симптомы – лишь сигнал бедствия, лишь показатель неблагополучия организма? Если болезнь сигнализирует об общем неблагополучии в организме, значит, нет нужды искать отдельное средство исцеления для каждой болезни, чем только и занимается медицина. Надо возвращать здоровье организму в целом, а не уничтожать болезни по одиночке. На месте одной уничтоженной болезни вырастет десять новых, если не приводить в норму организм в целом.

ЦЕЛИТЕЛЬНЫЕ СИЛЫ ВНУТРИ НАС

В самом организме заложены от Природы принципы гармонии. Организм сам «знает», каким он должен быть, чтобы быть совершенным. И в каждом человеке есть Целительные Силы, оберегающие эту гармонию и стремящиеся в случае ее нарушения восстановить равновесие. Организм задуман Природой как система, которая способна сама себя привести в порядок, сама себя наладить и отрегулировать. И природные Целительные Силы внутри организма как раз и призваны в случае появления неполадок наводить порядок, приводить организм к состоянию нормы. Раз в человеке живет эта сила – он может всегда рассчитывать на успех в борьбе за свое здоровье. Целительным Силам организма не нужно мешать, но можно им помочь. Первое условие поддержания здоровья и избавления от болезней – доверие к Целительным Силам своего организма, сохранение и поддержание их.

Действие Целительных Сил подтверждается самым очевидным образом. Состав крови от природы таков, что она имеет свойство самостоятельно уничтожать посторонние вещества, внедрившиеся в организм или образовавшиеся в нем. Кровь сама ведет с такими веществами неустанную борьбу. В этом случае можно только довериться организму и не мешать его целебной деятельности.

Прием лекарств – не помощь, а лишь помеха в самоисцеляющей работе организма. Живое можно исцелить только живым. В медикаментах нет главной Целительной Силы – нет Энергии Жизни. Поэтому ввод медикаментов в организм – это ввод в него мертвой, разрушающей субстанции, совершенно чуждой живому организму. Настоящее оздоровление возможно только одним способом – использованием природных Целительных Сил.

Человек, обратившийся за исцелением к Целительным Силам Природы, может обойтись без помощи врачей, без помощи медицины, иных лекарей и целителей – вообще без чьей-либо помощи, только своими силами. Ибо в каждом – абсолютно в каждом – заложена мощная целительная сила, достаточная для того, чтобы избавиться от любой болезни, даже такой, какую врачи называют неизлечимой. И каждый человек, если хочет, может обратиться к этой целительной силе внутри себя, дать ей ожить и проявить себя, и начать свою восстанавливающую, исцеляющую работу внутри организма.

Будучи ребенком, я видел, что вся природа вокруг здорова. Мне казалось, что лишь я один во всем мире болен и несчастен. Но когда я начал ощущать свое единство с природой, то почувствовал, что крупица здоровья природы есть и во мне. Я ощутил в своем организме не только его больную часть, к которой привык и которую считал, собственно, тем, что называл «Я», но и здоровую часть своего существа. Я понял, что во мне есть здоровая половина, которая должна помочь выздороветь больной половине. Я не понимал тогда, что нащупал таким образом Целительную Силу Природы внутри себя.

Далее я начал изучать весь опыт исцеления, накопленный людьми с древнейших времен до наших дней. Я испробовал на себе самые разные рекомендации – ведь терять мне было нечего, я был обречен. Я делал это для того, чтобы восстановить нарушенные Законы Природы в своем организме. Я ведь понимал, что, если природа здорова, а я болен, это значит, что во мне есть какое-то нарушение Законов Природы, нарушение гармонии созидательных и разрушающих сил. Я понимал, что должен восстановить эту гармонию, я понимал, что должен исправить нарушение законов природы, имеющееся в моем организме.

Не сразу моя система оздоровления стала известна людям. Я решился обнародовать ее лишь тогда, когда прошло уже много лет после отмеренного мне врачами срока, через два с лишним десятилетия после той даты, когда я, по мнению врачей, должен был умереть. Моя система спасла меня – значит, она может спасти еще многих и многих людей.

Очень рано я понял, что болезни не возникают по отдельности, как случайное нарушение работы какого-то органа. Одна болезнь неминуемо влечет за собой другую, каждая болезнь является следствием какой-то другой, предыдущей болезни и, в свою очередь, вызывает следующую... Все в организме человека взаимосвязано. Осталось выяснить, каким именно образом все органы, все ткани, все клетки организма взаимосвязаны друг с другом. Где та связующая нить, по которой передается от органа к органу либо здоровье, либо болезнь? Естественно, главная связующая сила организма – кровеносная система.

Один из выводов, к которому я пришел: **здоровье человека зависит от того, как обращается кровь по сосудам**, от того, насколько беспрепятственно протекает она, какова скорость и сила ее движения, и от того, насколько совершенен ее состав.

НОРМАЛЬНОЕ КРОВООБРАЩЕНИЕ – «РЕКА ЖИЗНИ»

Кровь – это жизнь, об этом знали люди еще в древнейшие времена. Каждая клетка организма получает питание от крови. Кровь соединяет и питает все органы и системы организма. Кровь прошла через больной орган и отправилась дальше – значит, она уже несет в себе болезнь. Так могут ли оставаться здоровыми остальные органы, если болен хоть один? Что же на самом деле болеет – только один орган или нездоров организм в целом? Конечно, нездоров организм в целом, и нездоров он именно из-за того, что в нем нарушена гармония, нарушен баланс.

Питание всех клеток осуществляется с помощью мельчайших сосудов – капилляров. Все знают, что кровь движется по венам и артериям. Но многие забывают, что до каждой клеточки организма она доставляется именно капиллярами. Все человеческое тело пронизано капиллярами – именно поэтому от укола иглой в любом месте тела, даже там, где нет видимых крупных сосудов, вен и артерий, выступит кровь. Капилляры невидимы, они в 50 раз тоньше человеческого волоса. Каждая клеточка тела окутана капиллярами как паутиной. Это трудно себе представить, но если все капилляры человеческого тела вытянуть в одну линию, то длина этой линии составит 60 – 90 тысяч километров!

Поступающая по капиллярам кровь несет клеткам кислород, витамины, жиры, углеводы, минеральные соли, она же уносит продукты распада. Без капилляров жизнь клеток, а значит, жизнь тканей, органов, систем, жизнь всего организма невозможна!

И при питании организма через капилляры тоже должен соблюдаться тот самый баланс созидательных и разрушительных сил, та самая гармония. То есть кровь должна доставлять всем клеткам именно столько полезных веществ, сколько необходимо, и удалять именно столько продуктов распада, сколько необходимо. Если в крови наблюдается избыток продуктов распада, если кровь циркулирует плохо, наталкиваясь на своем пути на всевозможные препятствия, если артерии, вены и капилляры не справляются со своими функциями, то неизбежно возникают болезни не только крови, сосудов, сердца, но и всего организма.

Вот почему начинать работу по оздоровлению организма желательно именно с оздоровления крови и сосудов.

В организме 60 – 90 тысяч километров капилляров, и больше всего их в конечностях. Огромная, гигантская сеть капилляров, чрезвычайно тонкая... Какая же сила нужна, какой мощный насос, чтобы протолкнуть кровь в каждый капилляр, доставить в каждую клеточку?

Извечно считалось, что сила эта – сердце, мощный мотор, разгоняющий кровь по всему телу. Но современные исследования доказали, что мощность сердца не так уж и велика. Ее хватает только на то, чтобы протолкнуть кровь через артерии и довести до капилляров. Мощности сердца не хватает, чтобы продвигать кровь по гигантской сети капилляров! И тем не менее кровь проходит по капиллярам, а затем возвращается назад и попадает в вены.

Вот что получается: кровь из сердца поступает в артерии, которые представляют собой нечто вроде растягивающихся, обладающих способностью к расширению высасывающих трубок – они словно «высасывают» кровь из сердца. Затем артерии доносят кровь до капилляров и, пройдя по капиллярам, кровь забрасывается в вены, чтобы вернуться обратно к сердцу. Вена – это нечто вроде всасывающей трубки, которая продвигает кровь к сердцу и не позволяет ей вернуться обратно – для этого в венах есть специальные клапаны. Мощности сердца хватает лишь на то, чтобы прогнать кровь по артериям до капилляров. Тогда какими же силами кровь из капилляров поднимается в вены? Где находится этот насос, заставляющий кровь идти в вену? Ответ может быть только один: этот насос находится в капиллярах.

Роль капилляров недооценена медицинской и анатомической наукой. Значение этой гигантской сосудистой сети до сих пор не понято. А это – огромное количество своеобраз-

ных микросердец! Капилляры сокращаются, пульсируют и выполняют роль двигателя крови – не только не вторичного по отношению к сердцу, но, смею утверждать, главного! Да, это так: главный двигатель крови расположен вовсе не в сердце, а в капиллярах. И пока современная медицина не откажется от своего традиционного взгляда на сердце и капилляры, она не в состоянии будет справиться с сердечно-сосудистыми заболеваниями.

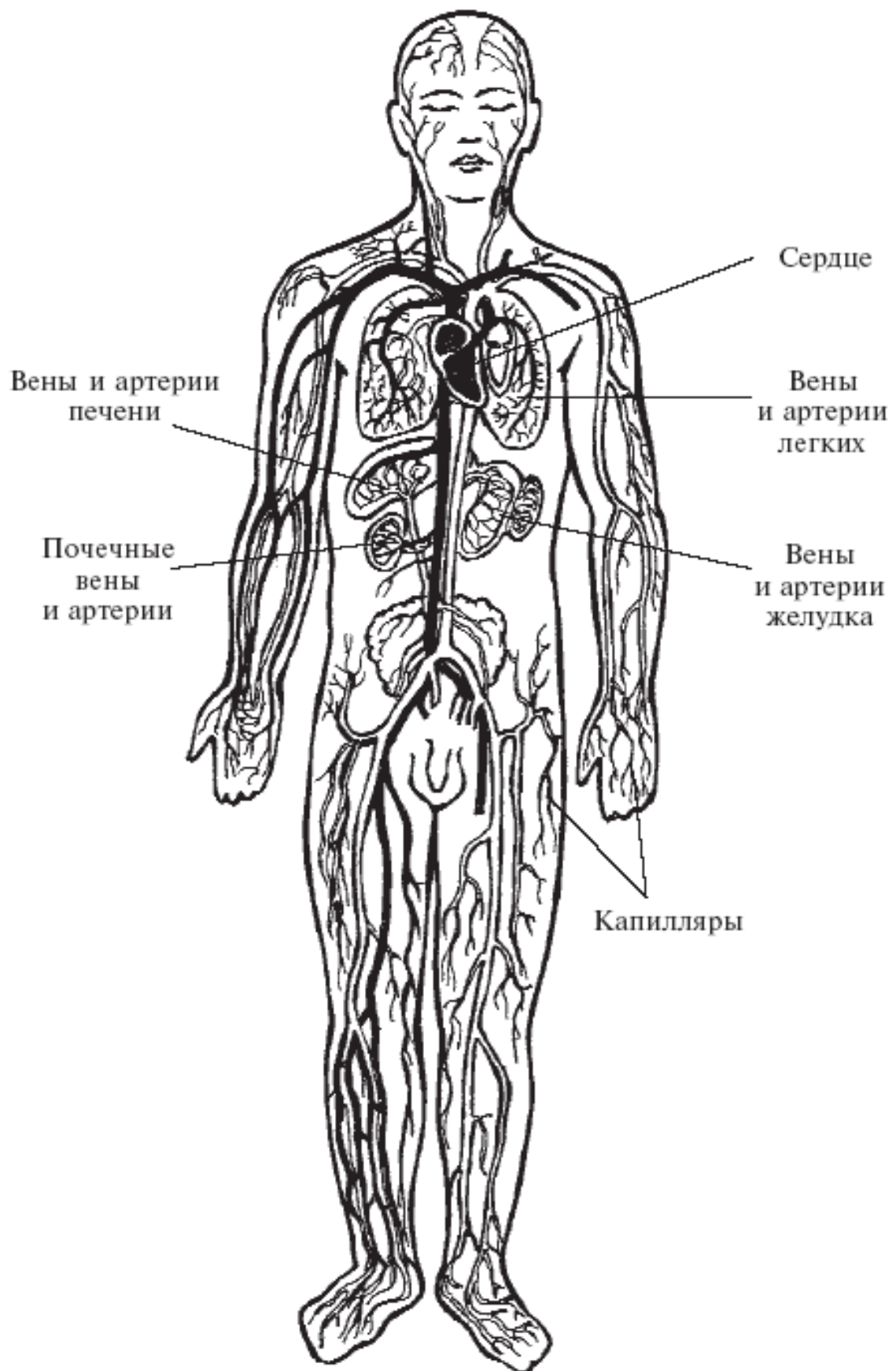


Рис. 1. Сердечно-сосудистая система человека. Белым цветом обозначены артерии, черным цветом – вены

В капиллярах – главная причина заболеваний крови, сердца, сосудов и всего организма в целом. Поэтому главная задача при оздоровлении – очищение, восстановление и обновление капилляров. Капилляры очень тонки и потому легко засоряются продуктами распада. Они легко теряют эластичность из-за неправильного образа жизни человека. Они очень часто прекращают исполнять свои функции, если мы забываем о них и пренебрегаем ими.

Болезни капилляров лежат в основе практически каждой болезни в человеческом организме. Это непреложный вывод. Быть здоровым – значит заставлять капилляры сокращаться. Наше здоровье зависит от того, здорова ли каждая клетка организма. А здоровье клетки зависит от состояния капилляров, несущих ей питание, жизненные силы и очищающих клетку от продуктов распада.

Капилляры тонки, а потому очень хрупки и уязвимы. Они первыми начинают загрязняться, ломаться, отмирать, повреждаться. Когда капилляры повреждаются и перестают сокращаться, кровь не может дойти до каждой клетки тела. Клетки, лишенные питания, начинают отмирать. Отмирая, клетки создают болезни органов. Плохая работа капилляров приводит к застою крови, нарушению нормального ее передвижения по сосудам. Отходы и вредные вещества, которые неизбежно образуются в процессе жизнедеятельности каждого организма, перестают выводиться вовремя и начинают накапливаться в угрожающих количествах. Полезные вещества не доставляются к органам и тканям в нужных объемах. Возникает дисбаланс разрушительных и созидательных сил. Органы начинают болеть от недостатка питания, от образования омертвевших клеток, от скоплений невыведенных шлаков. Организм начинает отравлять сам себя, превращаясь в нечто вроде свалки нечистот. От этого появляется множество заболеваний. Нечистоты поражают кожу, сосуды, нервную систему. От нечистот возникает уныние, угрюмость духа и меланхолия. От нечистот начинается ожирение и нарушения сна, запоры и болезни легких. Нет болезней, которые не были бы связаны с нарушением кровообращения и дисгармонией между вводимыми в организм и выводимыми из организма веществами.

Вот почему без нормальной работы капилляров жизнь клеток, тканей, органов, систем нашего организма невозможна. И исцелять себя надо начинать с оздоровления капилляров. Один из способов их оздоровления – движение.

ОЗДОРОВЛЕНИЕ ДВИЖЕНИЕМ

Посмотрите на окружающую природу. Есть ли в ней хоть что-то неподвижное? Вы не найдете в ней ничего, что пребывало бы в абсолютной неподвижности. Горы? Скалы? И даже они не неподвижны. И они создаются природой из ничего и, постепенно разрушаясь, превращаются в ничто. И здесь постоянно действуют созидательные и разрушительные силы – просто процесс этот очень протяжен во времени, и за время одной человеческой жизни редко удастся наблюдать изменения гор и скал, движение, присутствующее и в них. Кроме того, по горам и скалам текут реки и ручьи, там обитают животные, там растут деревья, трава, цветы. Все это не пребывает в неподвижности. Потому что в природе происходит постоянное движение энергий, движение жизненных сил.

Жизнь – это и есть движение, а движение есть жизнь. Зачастую один вид больного человека подтверждает слова: где нет движения, там нет жизни. Окаменевший неподвижный позвоночник. Напряженные застывшие мышцы шеи и затылка. Холодные безжизненные руки и ноги, в которых почти не циркулирует кровь. Этот человек думает, что болезнь пришла к нему откуда-то и вырвала его из нормального хода жизни. На самом деле все наоборот. Человек нарушил один из главных Законов Природы – закон движения. Он сам вырвал себя из вечно движущейся и вечно меняющейся природы. Он обрек себя на неподвижность – а значит, на болезнь.

Специальные упражнения, направленные на то, чтобы заставить капилляры сокращаться, а значит, заставить кровь нормально циркулировать – первый шаг к тому, чтобы вырвать свой организм из пропасти неподвижности, из бездны болезни. Начать двигаться – значит начать выздоравливать!

СИЛА ВИБРАЦИИ

В человеческом организме ничто не пребывает в покое – постоянно сокращаются мышцы, волнообразные движения совершает кишечник, пульсируют и сокращаются стенки кровеносных сосудов, бьется сердце, вибрируют голосовые связки... Вытянув вперед руку, каждый человек сможет убедиться, что нет возможности удержать руку в полной неподвижности, как бы мы ни старались это сделать. Рука все равно начнет совершать едва заметные колебательные движения. В живом и здоровом организме постоянно пульсирует и вибрирует каждая клетка. Когда прекращается эта вибрация – наступает смерть.

Естественные природные методы исцеления – это исцеление с помощью тех свойств организма, которые присущи ему от природы. Медикаменты – не живое, не присущее организму от природы вещество. Если вы посмотрите внимательно на таблетку, то не увидите в ней никакой жизни. В ней нет живительной вибрации, нет излучающихся волн Энергии Жизни, нет того особого внутреннего свечения, которое излучает все живое. Таблетка – мертва. Разве можно лечить живое – мертвым? Разве мертвое может принести нам жизнь и здоровье? Не может и еще раз не может, другого ответа нет.

Когда болезнь возникает как реакция на прекращение движения, на омертвление тканей в какой-либо области тела, в каком-либо органе – болезнь призывает нас именно к тому, чтобы мы возобновили движение и вновь воссоздали силу жизни в омертвевших частях организма. Болезнь – проявление Целительной Силы природы, которая таким образом пытается восстановить нарушение каких-либо природных законов в организме. Так не будем душить болезнь лекарствами – лучше прислушаемся к ее голосу, прислушаемся к этому тревожному сигналу, который посылают нам Целительные Силы нашего собственного организма. Ведь Целительные Силы говорят: верни жизнь тому, что омертвело! Верни силу и энергию тому, что стало неподвижным! Вот о чем говорит нам болезнь. Так поможем Целительным Силам оздоровить организм методами самой Природы, вместо того чтобы безуспешно бороться с болезнью, убирая лишь внешние признаки общего поражения организма, но не убирая причины.

Именно способность всего человеческого тела до каждой клетки сокращаться, вибрировать, колебаться, постоянно находиться в движении и делает организм живым и здоровым. Именно способность капилляров сокращаться, пребывать в движении, вибрации позволяет им осуществлять кровоснабжение всех органов и тканей. Именно эта способность капилляров заставляет кровь нормально обращаться, нормально питать органы и ткани и нормально очищать их. Именно эта способность капилляров есть здоровье.

Только стоячая вода загнивает, а проточная вода всегда чиста. Когда наш организм становится подобен проточной воде, с текучей, нормально циркулирующей, а не застоявшейся кровью – ликвидируются застои, а с ними – любые болезни. А текучесть крови зависит от состояния капилляров.

Научившись выполнять простые упражнения, заставляющие капилляры вибрировать, сокращаться, оживать, нормально работать, любой человек сможет вернуть себе здоровье без помощи врача, массажиста, без пилюль и медицинских процедур.

Наш организм устроен так, что все мышцы в нем постоянно, хоть и незаметно вибрируют – это очень тонкие вибрации, подобные звуковой волне. Пока есть эта вибрирующая волна – есть сила, есть здоровье, есть жизнь. Если вибрация ослабевает, ее можно и нужно усилить тренировкой, пока отсутствие вибрации не преобразовалось в болезнь. Причем, усиливая вибрацию в каком-то одном месте, мы заставляем сразу же включиться в это действие весь организм – и все тело начинает вибрировать, укрепляя и очищая капилляры

во всем организме. Усиливая естественное природное свойство организма – вибрацию, мы помогаем организму восстановиться, очиститься и выздороветь.

Бег на месте

Многим известны целительные свойства бега. Но для того чтобы стать здоровыми, нам не нужно бегать так, как это делают спортсмены и физкультурники. Оздоровительный бег совсем другой. Для здоровья не нужны непомерные нагрузки на наши мышцы и сердце, нам не нужно состояние изможденности и усталости, к которому неизбежно приходит в конце соревнования любой спортсмен. Нам не нужен бег как спорт и как соревнование. Нам нужен бег как способ вернуть телу живительную вибрацию и заставить капилляры сокращаться. А для этого ни к чему доводящие до измождения нагрузки. Такие нагрузки не только не полезны, но вредны.

Легкий и непринужденный бег на месте – прекрасное средство заставить свой организм вибрировать, а значит, как следует простимулировать кровообращение и заставить капилляры работать. Бег – совершенно естественное явление и состояние для каждого живого существа на земле, и для человека в том числе. Бег на месте не преследует цели преодолевать какие-либо расстояния, а потому выполняет чисто лечебную функцию. Более полезную методику оздоровления представить себе трудно. Такой бег, не изнуряя нас излишне, идеально разогревает организм до каждой его клеточки, отчего продукты распада интенсивно плавятся и выводятся через поры. А значит, не только стимулируется кровообращение, но и очищается кровь!

Бег на месте великолепно отрабатывает дыхание, но вместе с тем не требует слишком уж интенсивного и глубокого дыхания, а потому при беге трусцой кровь прекрасно обогащается кислородом. Но чтобы бег пошел на пользу, надо знать несколько правил.

- Тело должно быть полностью расслабленным, так, чтобы руки болтались как плети, ноги были свободно согнуты в коленях и не напрягались.
- Ступни должны лишь слегка отрываться от земли, совершая легкие прыжочки, – высоко поднимать ноги и подпрыгивать не нужно.
- Надо постараться, чтобы весь организм лишь слегка и приятно вибрировал и ни в коем случае не получал грубых встрясок.
- Состояние при беге должно быть приятным, не напряженным, не утомительным.

В таком беге главное для вас – эффект легкого прыжочка, дающий встряхивание всех мышц. Любого напряжения мышц надо избегать. Пусть поначалу этот прыжок будет едва заметным. Для начала главное – заставить себя сделать хотя бы несколько таких расслабленных подпрыгивающих движений. Со временем бег на месте будет даваться все легче и легче, но сдерживайте себя, не делайте резких и сильных движений, оставайтесь в расслабленном, спокойном состоянии, лишь слегка мягко подпрыгивая, едва отрывая стопы от земли.

Медитативный бег

Медитацией на Востоке называют полную сосредоточенность на чем-либо. Например, на собственном теле и происходящих в нем процессах. Когда мы так сосредоточиваемся на своем теле, наши мысли проясняются, а затем уходят вовсе, уступая место ровному и спокойному сосредоточенному состоянию, когда покой и ясность охватывают весь разум, а тревожащие, пугающие, неприятные мысли и чувства просто уходят. Бег, сопровождающийся такой сосредоточенностью, полезен вдвойне, так как приближает состояние здоровья не только тела, но и души и разума.

Медитативный бег во многом похож на бег на месте – то же расслабленное состояние, те же едва отрывающиеся от земли ступни, те же легкие, мягкие прыжочки – с той разницей, что теперь вы не остаетесь на месте. Такой бег требует несколько больших физических усилий, чем бег на месте, но справиться с нагрузкой поможет сосредоточенное медитативное состояние. Сначала можно сосредоточиться на своем дыхании, потом мысленным взором углубиться в ноги, в их мышцы, слегка вибрирующие, получающие удовольствие от этой вибрации. Углубившись мысленно в мышцы ног, вы непременно ощутите удовольствие, растекающееся по всему телу.

Не старайтесь преодолеть в беге большое расстояние – на первый раз достаточно будет пробежать несколько метров. Постепенно бег будет даваться вам все легче, но и тогда, когда ноги сами понесут вас, сдерживайте свою прыть. Старайтесь каждый раз бежать подольше. Подольше, но не подальше. Подольше, но не побыстрее.

Бегать нужно в теплой одежде. Чем теплее вы будете одеты, тем быстрее и обильнее вспотеете. Тем легче ваш организм будет избавляться от продуктов распада. Тем интенсивнее будет кровообращение. Тем лучше пойдут процессы очищения крови.

После бега надо лечь на твердую ровную поверхность, так, чтобы ноги были выше уровня сердца, и лежать половину того времени, что вы затратили на бег. Это поможет снять нагрузку с сердца и избежать различных неприятных ощущений в теле, в области сердца и сосудов.

Почему так важно принять лежачее положение после бега? Потому что при горизонтальном положении тела сердцу значительно легче справиться с перемещением крови по телу. Оно на это тратит гораздо меньше сил, чем на перемещение крови в стоящем или сидящем теле: ведь подкачивать кровь наверх в вертикальном направлении сердцу гораздо труднее, чем качать ее в горизонтальной плоскости.

При беге, даже самом щадящем, самом легком и расслабленном, возникает некоторая перегрузка сердечно-сосудистой системы: сердце качает кровь в вертикальном направлении, к тому же во время бега кровеносные сосуды ног расширены и объем их увеличен, и это требует большей интенсивности работы сердца. Поэтому после пробежки обязательно нужно дать сердцу отдохнуть, а это лучше всего достигается, когда пятки ног расположены чуть выше уровня сердца, вследствие чего кровь сама течет к сердцу самотеком и ему не нужно прилагать дополнительных усилий на обеспечение кровообращения.

Если во время самого бега вы почувствуете, что ноги гудят и сердце работает с напряжением, не откажите себе в удовольствии остановиться и полежать на траве или на песке. Главное при беге – помните, что делаете вы это ради оздоровления, а не ради нагрузок и рекордов. Вы не должны никому ничего доказывать, в том числе и самому себе. А потому в любой момент можно остановиться, просто пройти, прилечь или вообще прекратить бег, сойти с дистанции, если вы почувствуете, что так будет лучше.

Если совершаете дальние пробежки, постарайтесь в это время ограничивать свое меню фруктами, овощами и соками.

Упражнение «Оживление капилляров»

Упражнение для капилляров имеет тот же самый эффект, что и легкий расслабленный бег, с той разницей, что его могут выполнять все люди без исключения: больные, ослабленные, страдающие заболеваниями сердца и даже прикованные к постели.

Верхние и нижние конечности человека обладают огромным количеством капилляров. Очень часто потерявшие свою эластичность и засоренные различными продуктами распада капилляры теряют свою способность сокращаться. Возникает застой крови. Значит, надо сознательно заставлять капилляры вибрировать. При встряхивании руками и ногами

в капиллярах возникает дополнительная вибрация, которая заставляет их оживать, чаще сокращаться и более активно проталкивать кровь. Локальное улучшение кровообращения в капиллярах ведет к улучшению кровообращения во всем организме – ведь все кровеносные сосуды тела составляют единую систему.

Лучше всего этого можно добиться лежа на спине с поднятыми руками и ногами [Более подробное описание упражнения для капилляров вы можете найти в книге К. Ниши «Золотые правила здоровья», «Невский проспект», с. 41 – 42. – *Примеч. ред.*].

ЕСЛИ БОЛИТ СЕРДЦЕ – ЛЕЧИТЕ НОГИ

В детстве у меня постоянно были холодными руки и ноги. Это был один из признаков моего болезненного состояния. Я был слабым и мало двигался. Но однажды, пребывая в одиночестве на берегу моря, я преодолел себя и сделал несколько несложных физических упражнений. Затем я лег на спину и как следует потряс в воздухе руками и ногами. Руки и ноги впервые за долгое время стали теплыми. Я начал заниматься упражнениями регулярно. Мое самочувствие улучшилось не сразу, но я почувствовал, как сама Жизнь запульсировала в каждой клетке, начала оживлять омертвевшие участки тела, начала пробуждать и возвращать к жизни дремлющие в глубине организма Целительные Силы. Движение, заставляющее капилляры сокращаться, заставляющее кровь нормально циркулировать, движение очищающее и исцеляющее – вот один из важнейших принципов здоровья и один из главных к нему путей.

Больше всего капилляров – в конечностях. Если конечности мерзнут, значит, капилляры работают плохо. Значит, работает плохо вся система кровообращения. Поэтому болит сердце. Поэтому все органы и ткани не получают должного питания. Кроме вибрационных упражнений, помогают в этом случае и специальные упражнения для ног.

Упражнение «Тростник на ветру» (рис. 2)

Исходное положение: лечь на живот на твердую поверхность, согнуть ноги в коленях и убрать всякое напряжение из ног, представив себе, что ноги от колена до ступни превратились в тростник, свободно отдающийся воле ветра.

Полностью предоставив ногам свободу движения, надо дать им возможность, сгибаясь и разгибаясь, стараться ударять по ягодицам. Достать до ягодиц удастся далеко не сразу и далеко не всем. Но представьте, что ветер нападает на ваши ноги-тростник все с большей и большей силой, и ноги то вместе, то поочередно сгибаются все ниже и ниже, приближаются к ягодицам. В любом случае надо стараться делать такие движения, как будто вы хотите ударять себя по ягодицам, даже если достать до них не удастся.

Делать упражнение надо ежедневно, стремясь к тому, чтобы пятки все же начали доставать до ягодиц. Это упражнение значительно усиливает кровоток по всей длине ног, улучшает питание мышц и тканей, снимает усталость с ног, начиная от бедра и заканчивая ступней.

Массаж с помощью орехов

Многим известен массаж конечностей с помощью орехов. Такой массаж улучшает кровоснабжение конечностей, снимает нервное напряжение и улучшает общее самочувствие.



Рис. 2

Надо взять два грецких ореха, положить их между ладонями, прижав посильнее, и начать делать вращательные движения. Важно прилагать усилия, чтобы орехи плотнее вжимались в ладони.

Затем положить под каждую ступню по ореху и начать катать их ступнями по твердой поверхности, прилагая усилия, чтобы орехи плотнее вжимались в ступню.

ЗДОРОВЬЕ ПОЗВОНОЧНИКА – ЗДОРОВЬЕ СОСУДОВ

Человек, прежде чем стал человеком, передвигался в горизонтальном положении, и именно для горизонтального положения был создан природой его позвоночник. Человек принял вертикальное положение, а позвоночник не успел перестроиться и приспособиться к данному виду передвижения. От вертикального положения некоторые позвонки могут искривляться, слегка смещаться, съезжать в сторону. Такие небольшие сдвиги называют подвывихом. С подвывихом позвонков связано множество болезней. Эти смещения нарушают полноценную циркуляцию крови, а значит, питание, восстановление и очищение клеток и крови.

Восстановлению нормальной циркуляции крови и избавлению от многих болезней способствует правильное горизонтальное положение. Правильное горизонтальное положение – это прежде всего положение лежа на ровной, твердой и даже жесткой постели. Жесткая постель многим кажется неудобной – есть люди, предпочитающие нечто вроде люльки. И тем самым они вредят своему здоровью. Мягкая постель, а тем более «люлька» лишь усугубляет подвывихи позвонков.

Вот почему ровную жесткую постель я считаю важнейшим Правилom здоровья. Когда человек лежит на такой постели, вес его тела распределяется равномерно, мышцы полностью расслабляются, позвоночник распрямляется, увеличиваются межпозвоночные промежутки, и тем самым кровеносные сосуды освобождаются от сдавливания. А это означает, что органы и ткани, недополучавшие питание в течение дня, начинают свободно и обильно омываться кровью и получать с нею все необходимое. В результате за ночь из организма выводятся все отходы и продукты распада, накопившиеся за день, и происходит естественное оздоровление.

Упражнение «Листок» (рис. 3)

Это специальное упражнение для позвоночника, позволяющее выправить осанку, поставить на место позвонки и освободить зажатые кровеносные сосуды, усилив и исправив таким образом обращение крови по сосудам. Упражнение стимулирует кровообращение мозга.

Исходное положение: лечь на спину лицом вверх на твердую ровную постель или на пол.



Рис. 3

Тело расслабить и представить себе, что оно внутри совершенно пустое, а от того легкое, невесомое.

Затем нужно согнуть ноги в коленях, не отрывая пятки от той поверхности, на которой вы лежите. Для этого медленно подтягивайте пятки к ягодицам, как можно ближе.

Затем, не отрывая позвоночник от поверхности, на которой лежите, медленно поднимайте голову вперед и одновременно тянитесь ладонями к коленям.

Дотянувшись ладонями до согнутых коленей и подняв голову при горизонтальном положении позвоночника, оставайтесь в этой позе столько времени, сколько сможете. Представьте, что через макушку в ваше тело вливается поток энергии – целительной Энергии Жизни. Затем медленно вернитесь в исходное положение и расслабьтесь.

Выполнять упражнение каждое утро и каждый вечер в течение 1 – 2 минут.

Упражнение «Ветка ивы» (рис. 4)

Упражнение дает мощный оздоровительный эффект при болях в спине, а также при вялости сердечной деятельности.

Исходное положение: встать прямо, ноги поставить как можно шире, стопы – параллельно друг другу; сосредоточиться на своем теле, представить себе, что оно стало легким, невесомым, словно пустым.

Обхватите ладонями область почек, соединив пальцы на крестце.

Начинайте медленно прогибаться назад. Сгибайте позвоночник не спеша, медленно и осторожно запрокидывая голову назад.

Когда позвоночник прогнется до предела, свободно уроните руки назад. Теперь тело начинает легко покачиваться, подобно зеленой ветке ивы, склоненной над рекой.

Когда появится легкая усталость, снова обхватите область почек и распрямите позвоночник до вертикального положения.

Выполнять упражнение каждый день.

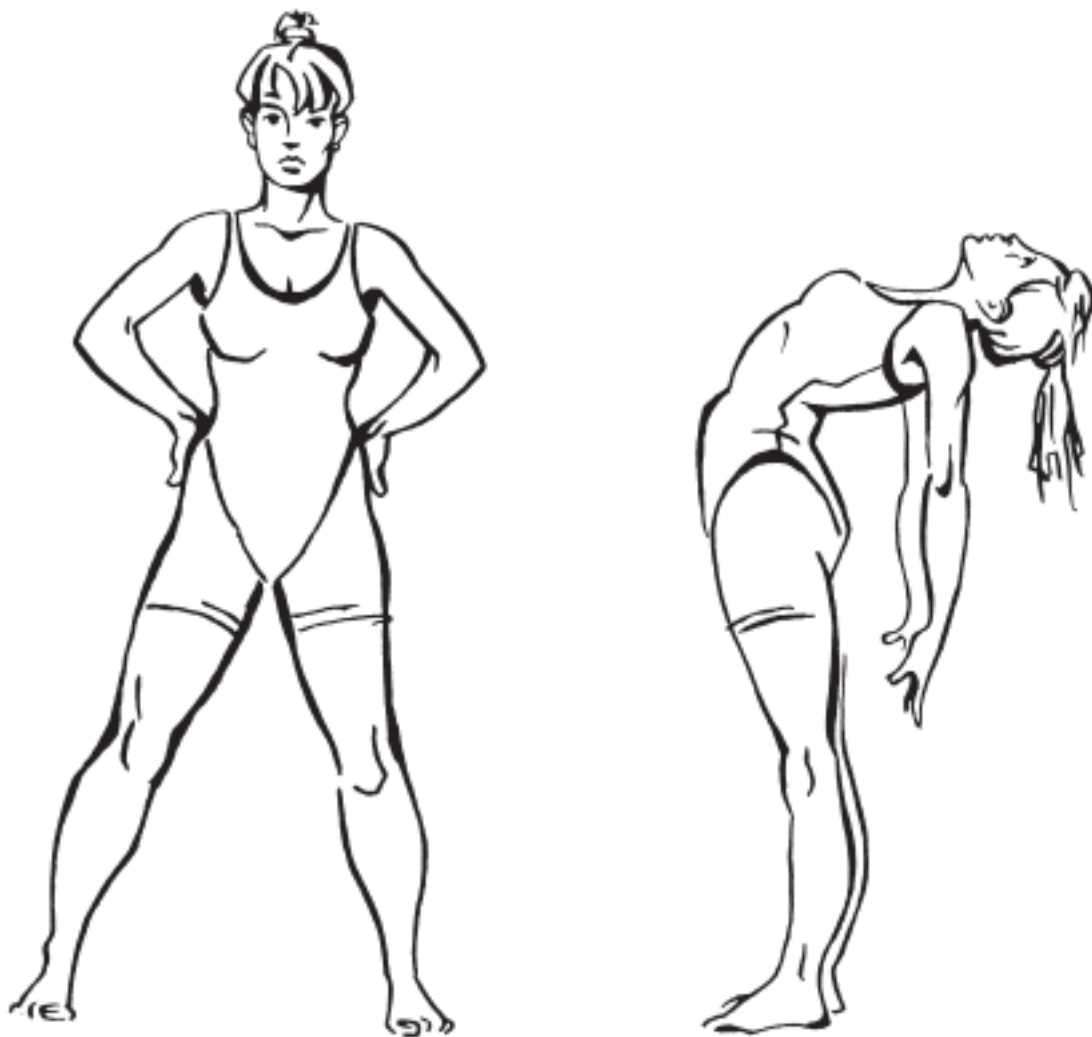


Рис. 4

Упражнение «Тетива лука» (рис. 5)

Это упражнение помогает усилить и привести в норму кровообращение в области спины.

Исходное положение: встать на колени, руки вдоль тела.

Прогнуть спину назад, а руками захватить щиколотки обеих ног.

Оставаться в такой позе не менее 5 секунд, затем выпрямиться.



Рис. 5

Повторить 3 – 10 раз в зависимости от возраста и самочувствия. Ток крови усилится, что не даст застояться вредным веществам в области поясницы и спины и не даст солям отложиться в области позвоночника.

Выполнять упражнение каждый день.

Упражнение «Гибкая лоза» (рис. 6)

Упражнение для гибкости и нормального кровоснабжения позвоночника.

Исходное положение: встать прямо, ноги слегка расслаблены.

Большими пальцами рук медленно массировать участки спины в области поясницы с обеих сторон вдоль позвоночника, представляя себе, как тело, размягчаясь, становится более гибким.

Затем энергично, но плавно, а не резко, наклониться вперед, стараясь достать руками пол.

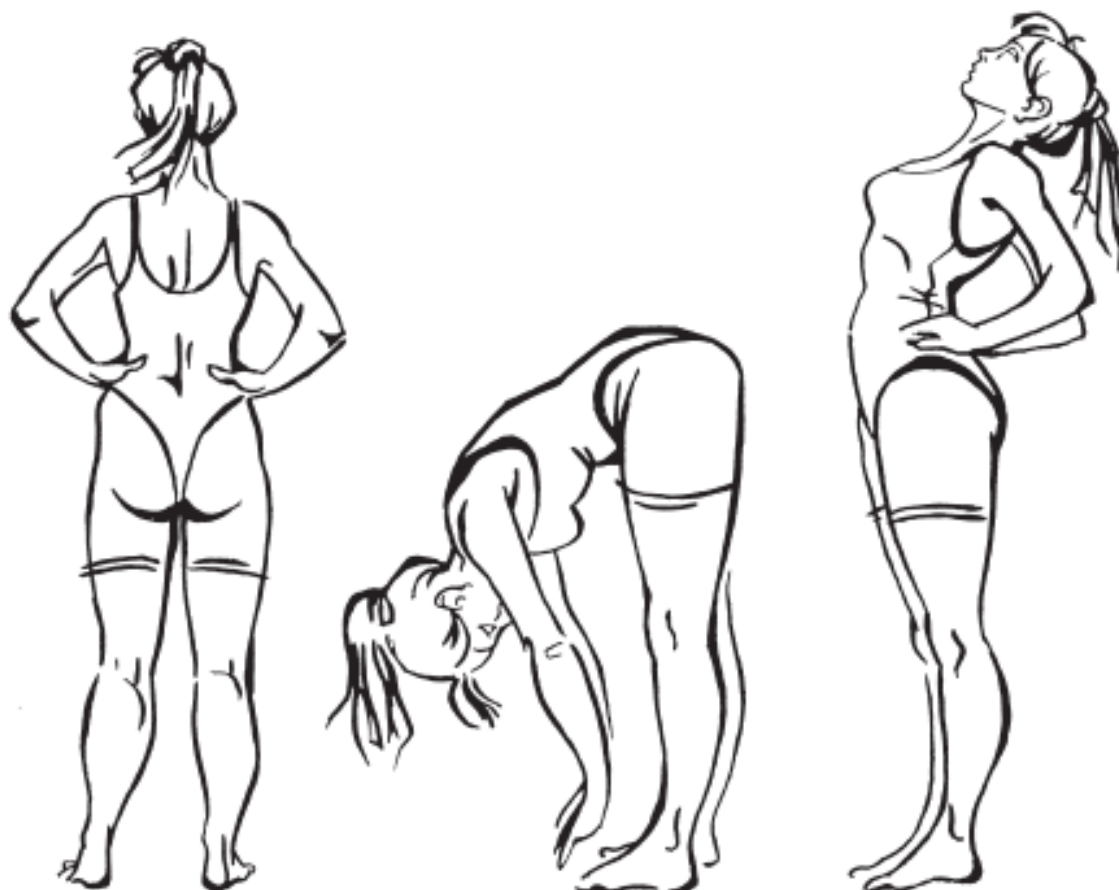


Рис. 6

Выпрямиться и согнуться назад как можно ниже – тоже плавными, мягкими движениями, а не рывком.

Снова выпрямиться и сделать несколько энергичных, но мягких наклонов вправо и влево. Улучшается кровоснабжение не только спины, но и ног. Следовательно, проходят заболевания спины и ног.

Выполнять упражнение каждый день.

ГАРМОНИЯ – ОСНОВА ЗДОРОВЬЯ

В человеческом организме постоянно работают противоборствующие, противоположные по своему действию силы. Так, при кровообращении артерии высасывают кровь, вены – всасывают. Это кислоты и щелочи, которые взаимно нейтрализуют друг друга. Это тепло и холод, вдох и выдох, это работа правого и левого полушарий мозга. От того, как уравниваются эти противоположности, зависит здоровье человека. Особенно опасно нарушение кислотно-щелочного баланса и баланса между вводом в организм питательных веществ и выводом продуктов распада. Как только один из процессов начинает преобладать над другим (преобладание кислоты над щелочью и наоборот, преобладание вводимых веществ над выводимыми и наоборот) – начинается болезнь.

Между тем организм сам постоянно стремится к гармоничному равновесию всех своих составляющих. Надо только ему в этом помочь.

Я давно обратил внимание на тот факт, что практически во всех религиях существует один общий жест – складывание ладоней перед грудью, и задумался: не имеет ли этот жест какого-либо физиологического обоснования? Оказалось, имеет. Когда человек складывает ладони перед грудью, все жидкости в его организме, в том числе и кровь, нормализуются и уравниваются. Уравнивается состав крови, равномерность ее циркуляции и кровяное давление. Измерив давление до и после выполнения этого жеста, можно убедиться, что во второй раз давление приблизится к норме по сравнению с первым измерением.

Кроме того, складывание ладоней позволяет человеку усилить свои Целительные Силы и дать целительную энергию самому себе. Свойство ладоней исцелять используется в йоге. Йог с помощью специальных упражнений накапливает в ладонях целительную силу, затем, прикладывая ладонь к больному органу исцеляемого, направляет прану, или жизненную энергию, в этот орган, и больному становится легче.

Упражнение «Смыкание ступней и ладоней»

Усилить способность организма самостоятельно приводить себя в норму и гармонизировать разрушительные и созидательные силы мы можем, смыкая одновременно ладони и ступни.

Исходное положение: лечь на спину на твердую ровную поверхность, подложив под шею небольшой валик или скрученное полотенце.

Сложить руки ладонями перед грудью, а ноги развести в стороны, согнуть в коленях, не отрывая от поверхности, на которой вы лежите, и плотно сомкнуть ступни друг с другом. В этом положении нужно оставаться 10 – 15 минут [Более подробное описание упражнения можно найти в книге К. Ниши «Золотые правила здоровья», с. 46. – *Примеч. ред.*].

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.